

7-DAY

abs

TRANSFORMATION
PLAN



foodspring®

Avoir des muscles abdominaux puissants ?

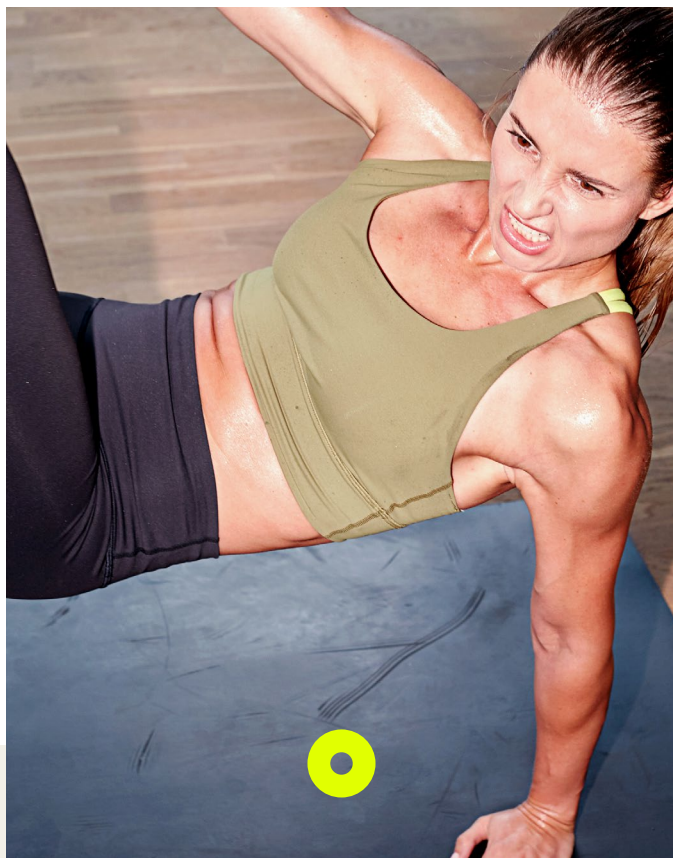
Nous savons que tu donnes toujours tout lorsque tu t'entraînes, mais c'est l'occasion de te concentrer spécifiquement sur le tronc, la partie centrale de ton corps. Pendant les 7 prochains jours, considère les 15 minutes que tu consacres à tes muscles abdominaux comme sacrées. Tu recevras en plus quotidiennement un conseil d'expert sur les thèmes de l'entraînement et de la nutrition pour tirer le meilleur parti de tes séances.



Pour notre programme d'entraînement, tu n'as besoin que de très peu d'équipement. Tu peux faire les entraînements avant tes exercices de cardio, à la fin de ta séance de musculation ou lors d'un jour de repos.

Trouve l'intensité qui te convient et adapte ton entraînement à ton niveau de forme. À la fin des 7 jours, tu recevras des conseils de notre part sur la manière de rendre l'entraînement plus intensif afin de continuer à progresser, parce qu'avoir des muscles abdominaux puissants sur la durée prend du temps et nécessite un entraînement régulier.

PRÊT À COMMENCER ?



Tu as besoin de	1 tapis, 1 rouleau en mousse (type foam roller)
Tu t'entraînes	5 fois par semaine
Ton entraînement dure	env. 15 minutes



Aperçu d'une semaine d'entraînement :

Jour 1 : Séance d'entraînement

Jour 2 : Séance d'entraînement

Jour 3 : Entraînement de mobilité ou jour de repos

Jour 4 : Séance d'entraînement

Jour 5 : Séance d'entraînement

Jour 6 : Entraînement de mobilité ou jour de repos

Jour 7 : Compte à rebours



7 JOURS

Programme de transformation abdos

As-tu déjà remarqué que les professionnels de certaines disciplines sportives telles que le football, la natation, la course à pied ou la boxe ont des muscles abdominaux dont on peut être jaloux ? Ce n'est pas un hasard ! Une ceinture abdominale bien entraînée apporte beaucoup plus qu'un beau physique. Un tronc entraîné a de nombreux effets positifs sur tes performances pendant l'entraînement et te soutient dans la vie de tous les jours. Il te stabilise et permet à la partie supérieure et inférieure de ton corps de fonctionner à la fois conjointement et séparément, par exemple lorsque tu utilises tes bras et tes jambes lors d'un sprint. Tes muscles abdominaux t'aident aussi à effectuer des mouvements fonctionnels, comme soulever des objets lourds (haltères ou sacs de courses), ou pousser et tirer lorsque tu fais une traction ou que tu donnes une impulsion vers le haut pour te lever.

Tu souhaites connaître des raisons supplémentaires d'entraîner ta ceinture abdominale ? Si tes muscles abdominaux sont faibles, tes épaules, ton tronc et tes hanches ne fonctionnent pas efficacement ensemble, ce qui peut entraîner une mauvaise posture ou des douleurs au dos et au cou.

Ainsi, des chercheurs taiwanais ont découvert qu'avoir des muscles abdominaux puissants peut même réduire les douleurs dorsales. Dans le cadre de cette étude, les sujets souffrant de maux de dos chroniques ont pu les atténuer quelque peu grâce à la musculation, surtout s'ils ont entraîné leurs muscles profonds et centraux. Un tronc stable devient encore plus important avec l'âge.



Les muscles de ton tronc ne sont pas seulement constitués des muscles abdominaux. Les muscles érecteurs du rachis et la musculature profonde en font également partie, alors attends-toi à des séances d'entraînement aux petits oignons au cours des 7 prochains jours, qui mettront tout le centre de ton corps à rude épreuve. Elles ne durent pas plus de 15 minutes et sont destinées à compléter ton entraînement.



Bien sûr, il faut plus de 7 jours pour obtenir un tronc bien puissant. Notre programme d'entraînement constitue le coup d'envoi parfait pour y parvenir. Nous t'indiquons les exercices et te montrons comment augmenter à l'avenir l'intensité de ton entraînement en toute autonomie. Tu apprends aussi à quelle fréquence tu devrais inclure une séance d'abdominaux à ton programme d'entraînement pour faire passer tes performances durablement au niveau supérieur !

CONSEIL

Ton objectif, c'est d'avoir des tablettes de chocolat ? Alors, outre ton entraînement, c'est surtout ton alimentation qui joue un rôle décisif. En effet, plus ton taux de graisse corporelle est faible, plus tes tablettes de chocolat sont visibles.

[Découvre ici les meilleurs conseils en matière d'alimentation et d'entraînement pour avoir des abdominaux en béton.](#)

JOUR 1	3 x 40 s 3 x 15 3 x 40 s	T-Plank Hyperextensions Hollow Hold	3 x 40 s 1 x >30 s	Bear Crawl Tabletop Leg Press
JOUR 2	3 x 30 s 3 x 15 3 x 40 s	Diagonal Hold Bird Dog Forearm Plank Rock	3 x 40 s 1 x >30 s	Dead Bug Tabletop Leg Press
JOUR 3	3 x 8 3 x 8	Cat & Cow Quadruped Downward Rotation	3 x 8 3 x 8	Cobra T-Spine Windmill Stretch
JOUR 4	3 x 40 s 3 x 15	Military plank + T-Plank Hyperextensions	3 x 40 s 3 x 40 s 1 x >30 s	High Boat to Low Boat Bicycle Crunches Tabletop Leg Press
JOUR 5	3 x 40 s 3 x 15 3 x 15	Forearm Plank Rock Bird Dog ISO Crunch	3 x 40 s 1 x >30 s	Lateral Plank Walk Tabletop Leg Press
JOUR 6	3 x 8 3 x 8	Cat & Cow Quadruped Downward Rotation	3 x 8 3 x 8	Cobra T-Spine Windmill Stretch
JOUR 7	10 x 9 x 8 x 7 x 6 x	T-Planks Hyperextensions Military Plank ISO Crunch Bird Dogs	5 x 4 x 3 x 2 x 30 s 1 x >30 s	Bicycle Crunches Lateral Plank Walks Dead Bug Elbow Plank Tabletop Leg Press

CONSEIL

Le savais-tu ? Les exercices tels que les squats, les soulevés de terre et les fentes entraînent aussi tes muscles abdominaux. Les exercices de base sont idéaux si tu souhaites un corps en forme et puissant. Tu cherches un programme d'entraînement qui poursuit exactement cet objectif ? Alors notre Challenge Total Body 21 jours est fait pour toi.

Voici comment ça marche



NOMBRE DE RÉPÉTITIONS ET TEMPS DE PAUSES :

3 x 40 s « T-Plank » (planche en T) signifie que tu fais en tout 3 séries de cet exercice et que tu t'entraînes pendant 40 secondes à chaque fois. Entre chaque série, tu fais une pause de 20 secondes. Pour les exercices tels que les hyperextensions ou le Bird Dog, c'est le nombre de répétitions qui est important. 3 x 15 répétitions hyperextensions signifie que tu fais 3 séries au total, avec 15 répétitions par série. Entre les séries, tu fais une pause de 60 secondes.

JOURS DE REPOS ACTIFS :

Tes muscles abdominaux ont également besoin de pauses pour se renforcer.

N'oublie pas que tu peux toujours t'accorder un jour de repos si ton corps en a besoin. Mais un jour de repos ne veut pas dire que tu ne peux rien faire du tout. Nous t'avons préparé un court entraînement de mobilité qui mobilise ta colonne vertébrale et est parfaitement adapté à un jour de repos actif.



CHALLENGE TABLETOP LEG PRESS :

Un petit défi t'attend à la fin de chaque séance d'entraînement. Tiens l'exercice statique Tabletop Leg Press (table et développé de jambe) aussi longtemps que tu le peux en gardant une position correcte. Commence pour au moins 30 secondes et essaie d'aller plus loin à chaque séance d'entraînement et de tenir la position un peu plus longtemps.

SÉANCE COMPTE À REBOURS

Pour le dernier jour de notre programme d'entraînement, nous t'avons préparé quelque chose de très spécial. Notre séance Compte à rebours t'amène à dépasser tes limites personnelles !

ÉCHAUFFEMENT ET RETOUR AU CALME :

Tu peux effectuer ces séances immédiatement après ton propre entraînement.

Dans ce cas, tu n'as pas besoin de t'échauffer. Si tu fais une séance de manière isolée, il sera bien que tu t'échauffes avec les exercices de mobilité que nous avons prévus pour la journée de repos actif. Ne fais pas non plus l'impasse sur le retour au calme car il facilite la récupération, permet à ton système cardiovasculaire de ralentir progressivement et aide tes muscles à Récupération. [Apprends ici comment revenir au calme correctement.](#)



PERSONNALISE TON ENTRAÎNEMENT :

Pour chaque exercice, tu trouveras une variante plus facile et plus difficile, afin que tu puisses adapter l'entraînement à ton niveau de forme. Tu as aussi la possibilité d'augmenter le nombre de séries, de tenir l'exercice plus longtemps ou de faire plus de répétitions.

POUR EXÉCUTER LES EXERCICES CORRECTEMENT

Pour tous les exercices, tu trouveras l'image correspondante et sa description dans le plan. En un seul clic, tu peux aussi regarder la vidéo.



GARDE TA BOUTEILLE D'EAU À PORTÉE DE MAIN :

Il est important que tu t'hydrates suffisamment pendant l'entraînement. Nous te recommandons de boire de l'eau ou l'un de nos Workout Aminos. En plus de leur goût rafraîchissant, ils te fournissent des acides aminés essentiels pour les muscles du tronc.

LES SUPPLÉMENTS ADAPTÉS :

Tu souhaites tirer le meilleur parti de ton entraînement ? Nous sommes là pour toi et heureux de t'accompagner dans ton parcours de remise en forme. Nos principales recommandations pour le Programme de transformation Abdos en 7 jours sont les suivantes :

Protéine
Whey
ou
Protéine
végétale

Workout
Aminos

Recovery
Aminos

L-carnitine





Tu n'es pas sûr de bien savoir comment
utiliser au mieux nos produits ?
Pas de problème ! Poursuis ta lecture et
nous allons t'expliquer comment les utiliser
dans le cadre de ton entraînement.

C'est parti !

TES EXERCICES

EXERCICE	DURÉE / RÉP.	PAUSE	SÉRIES
T-Plank	40 s	20 s	3
Hyperextensions	15 répétitions	60 s	3
Hollow Hold	40 s	20 s	3
Bear Crawl	40 s	20 s	3
Tabletop Leg Press	>30 s	/	1

CONSEIL

Fais attention à ta respiration et fournis de l'oxygène à tes muscles abdominaux. Expire par la bouche pendant l'effort, par exemple lorsque tu effectues une ouverture latérale pour la T-Plank (planche en T)

Inspire ensuite par le nez lorsque tu reviens au milieu. Continue à inspirer et à expirer régulièrement pendant les exercices statiques tels que le Hollow Hold.



T-PLANK



Place tes mains sous les épaules. Ton corps forme une ligne et est parallèle au sol. Effectue une ouverture d'un côté en tendant un bras vers le haut, puis change de côté.

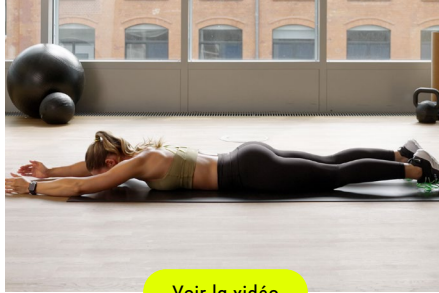
Variante plus facile : Pose tes genoux au sol.

Variante plus difficile : Lève une jambe lorsque tu effectues l'ouverture sur le côté.

ATTENTION

Effectue l'exercice lentement et avec contrôle.

HYPEREXTENSIONS



Allonge-toi sur le ventre, les pieds écartés à la largeur des épaules, les bras devant la tête et les pouces dirigés vers le plafond. Maintenant, soulève tes jambes, le haut de ton corps et tes bras du sol.

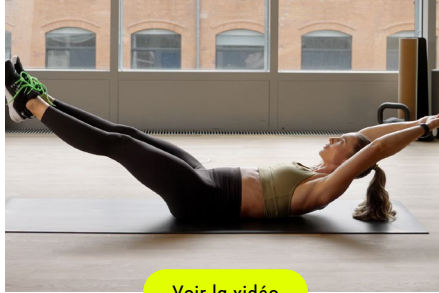
Variante plus facile : Soulève un bras et une jambe en diagonale, en alternant d'un côté puis l'autre.

Variante plus difficile : Maintiens la position ci-dessus pendant 3 secondes.

ATTENTION

Travaille sans élan et regarde en direction du sol.

HOLLOW HOLD



[Voir la vidéo](#)

Allonge-toi sur le dos et étire bien tes bras et tes jambes. Mets tout ton corps sous tension et soulève tes bras, tes omoplates et tes jambes du sol. Roule ton dos des épaules jusqu'aux fesses.

Variante plus facile : Tends les bras vers l'avant.

Variante plus difficile : Opte pour la variante Hollow Body Rock. Balance-toi d'avant en arrière avec contrôle tout en gardant le dos rond.

ATTENTION

Pousse activement ton bas du dos contre le tapis.

BEAR CRAWL



Mets-toi à quatre pattes et soulève tes genoux du sol. Fais des petits pas synchronisés vers l'avant. Après 4 pas, retourne en arrière.

Variante plus facile : Au lieu de faire des pas, maintiens la position avec les genoux décollés.

Variante plus difficile : Opte pour l'exercice du Dragon Walk. Commence en High Plank (planche haute), puis place ta main droite un peu plus en avant et soulève ta jambe gauche en l'air. Tire ensuite ton genou gauche sur le côté vers le haut de ton corps et fais une pompe dans cette position. Fais ensuite la même chose avec la main gauche et le genou droit. Tu te déplaces ainsi lentement en avant.

ATTENTION

Ton dos reste plat. Imagine que tu as un verre d'eau sur le dos.

TABLETOP LEG PRESS



[Voir la vidéo](#)

Allonge-toi sur le dos, décolle les pieds du sol et plie les jambes. Décolle les omoplates du sol, place les paumes de tes mains sur tes genoux et pousse fort contre tes genoux. Essaie de tirer tes genoux vers ta poitrine en même temps. Maintiens cette tension inversée pendant au moins 30 secondes ou plus. Essaie d'aller plus loin à chaque entraînement et de tenir la position plus longtemps.

ATTENTION

Pousse activement ton bas du dos contre le sol et continue d'inspirer et d'expirer calmement.



Minimum
equipment,

maximum
results

Ça va brûler pour les muscles de ton tronc !

TES EXERCICES

EXERCICE	DURÉE / RÉP.	PAUSE	SÉRIES
Diagonal Hold	30 s (par côté)	20 s	3
Bird Dog	15 répétitions (par côté)	60 s	3
Forearm Plank Rock	40 s	20 s	3
Dead Bug	40 s	20 s	3
Tabletop Leg Press	>30 s	/	1

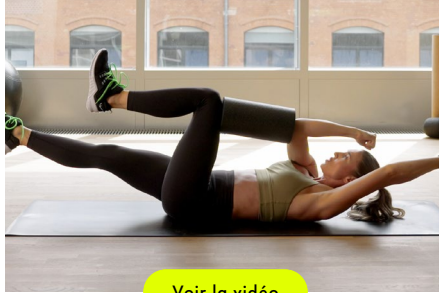
CONSEIL

Tes muscles abdominaux ont également besoin de suffisamment de protéines pour devenir plus forts. Immédiatement après l'entraînement, ils sont particulièrement sensibles à l'apport en protéines. Opte donc pour un shake et prépare-toi notre délicieux Protéine Whey ou Protéine végétale.

Nos shakes protéinés te fournissent env. 24 g de protéines par portion et contiennent tous les acides aminés essentiels dont ton corps a besoin.



DIAGONAL HOLD



[Voir la vidéo](#)

Pour cet exercice, tu auras besoin d'un rouleau en mousse. Allonge-toi sur le dos. Plie ta jambe droite et place un rouleau en mousse entre ton genou droit et ton coude gauche. Essaie d'exercer une pression sur le rouleau en mousse. Ta jambe gauche et ton bras droit sont tendus. Maintiens la position, puis change de côté.

Variante plus facile ou plus difficile : Adapte le temps à ton niveau de forme physique.

ATTENTION

Le bas du dos appuie activement contre le tapis.

BIRD DOG



Voir la vidéo



Mets-toi à quatre pattes. Les paumes de tes mains sont sous tes épaules et tes genoux sont positionnés sous tes hanches. Contracte tes muscles abdominaux.

Étire ta jambe droite en arrière et ton bras gauche en avant. En expirant, rapproche le genou et le coude l'un de l'autre, puis tends à nouveau la jambe et le bras en inspirant. Change de côté après 15 répétitions.

ATTENTION

Orienté le pied de la jambe tendue vers l'arrière en pointant vers le sol pour que tes hanches restent droites.

FOREARM PLANK ROCK



Voir la vidéo



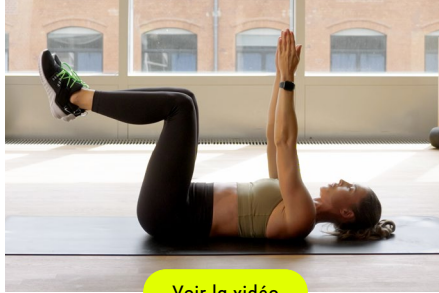
Démarre en appui sur les avant-bras. Positionne le rouleau en mousse sous tes avant-bras. Veille à bien tendre les muscles de ton tronc. Maintiens la position sans baisser le bassin. Pousse maintenant le rouleau en mousse vers l'avant et vers l'arrière à l'aide de tes bras.

Variante plus facile : Pose tes genoux au sol.

ATTENTION

Ton corps forme une ligne et est parallèle au sol.

DEAD BUG



[Voir la vidéo](#)



Allonge-toi sur le dos. Étire la jambe droite et le bras gauche en diagonale. La jambe gauche est pliée et le bras droit est tendu vers le haut. Maintenant, change de côté.

Variante plus facile : Garde les deux bras tendus vers le plafond. Tends seulement les jambes en alternance.

Variante plus difficile : Étends les deux bras vers le plafond en tenant un poids. Tes jambes sont également tendues vers le plafond. Descends lentement les deux jambes en même temps vers le sol, puis remonte-les lentement.

ATTENTION

Le bas du dos reste au sol.

Sweat strong



Le repos actif, c'est maintenant

TES EXERCICES

EXERCICE	DURÉE / RÉP.	PAUSE	SÉRIES
Cat & Cow	8 répétitions	30 s	3
Quadruped Downward Rotation	8 répétitions (par côté)	30 s	3
Cobra	8 répétitions	30 s	3
T Spine Windmill Stretch	8 répétitions (par côté)	30 s	3

CONSEIL

Accorde-toi une pause, et aussi à tes muscles abdominaux. N'oublie pas que les muscles se régénèrent et se développent pendant la phase de récupération. Optimise ta récupération avec nos Recovery Aminos. Ils te fournissent des BCAA (acides aminés à chaîne ramifiée) d'origine végétale combinés à des glucides rapidement disponibles. C'est tout à fait idéal après un entraînement de mobilité.



CAT & COW



Voir la vidéo



Mets-toi à quatre pattes. Tes mains sont sous tes épaules et tes genoux positionnés sous tes hanches. Arrondis le dos en expirant, et laisse ta tête suivre légèrement le mouvement. Allonge à nouveau le dos en inspirant et creuse-le légèrement.

QUADRUPED DOWNWARD ROTATION



Voir la vidéo



Reste à quatre pattes. Place ta main droite sur ta tête et ouvre le haut de ton corps vers l'extérieur. Le coude est dirigé vers le plafond. Lorsque tu expires, fais pivoter ton torse vers l'intérieur. Le coude est dirigé vers le bas. Pour finir, change de côté.

COBRA



Allonge-toi sur le ventre. Place tes mains sur le sol, de chaque côté de ta poitrine. Les jambes sont allongées et la plante des pieds presse fermement le tapis. Soulève ton sternum vers l'avant et vers le haut. La force provient de ton dos. Maintiens tes coudes près du corps.

T SPINE WINDMILL STRETCH



Allonge-toi sur le côté et plie les jambes. Les deux bras sont tendus vers l'avant. Les paumes de tes mains sont les unes sur les autres. Libère le bras supérieur et fais un grand demi-cercle au-dessus de ta tête jusqu'à l'autre côté. Ouvre le haut du corps et pose le bras de manière à ce que les deux bras soient tendus sur le côté. Reviens à la position de départ de la même façon.



Feel
your
strength
o

Accroche-toi !

TES EXERCICES

EXERCICE	DURÉE / RÉP.	PAUSE	SÉRIES
Military Plank + T-Plank	40 s	20 s	3
Hyperextensions	15 répétitions	60 s	3
High Boat to Low Boat	40 s	20 s	3
Bicycle Crunches	40 s	20 s	3
Tabletop Leg Press	>30 s	/	1

CONSEIL

Aujourd'hui, nous mettons les bouchées doubles ! De nouvelles combinaisons d'exercices t'attendent, qui mettront à nouveau ton milieu du corps à l'épreuve. Nos Workout Aminos sont ton partenaire d'entraînement idéal pour des séances d'abdominaux. Ils te fournissent tous les acides aminés essentiels et des protéines de lactosérum claires pour tes muscles, et cela sans caféine. Abandonner, c'était avant. Maintenant, on s'y tient !



MILITARY PLANK + T-PLANK



Tu combines ici une T-Plank (planche en T) avec une Military Plank (planche militaire). Après avoir effectué une ouverture sur le côté, tu reviens en High Plank (planche haute) et tu descends d'un étage sur tes avant-bras. De là, tu remontes progressivement sur les paumes des mains. Pour finir, effectue une ouverture sur l'autre côté.

Variante plus facile : Garde tes genoux au sol.

ATTENTION

Travaille lentement et contracte consciemment ton ventre et tes fesses pour maintenir la stabilité.

HIGH BOAT TO LOW BOAT



Voir la vidéo



Assieds-toi sur le sol et plie les jambes. Soulève-les lentement du sol, contracte tes muscles abdominaux tout en gardant le dos plat. Tes bras sont tendus vers l'avant. Tu es maintenant en High Boat (grand bateau). De cette position, tu étends tes jambes vers l'avant et tu descends le haut du corps vers l'arrière.

Tes omoplates et tes jambes ne touchent pas le sol. Cette position est appelée Low Boat (bateau bas). Maintiens la position le temps d'une respiration, puis reviens en High Boat.

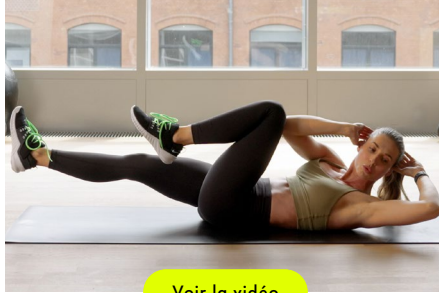
Variante plus facile : Reste dans en High Boat et maintiens la position.

Variante plus difficile : Descends encore un peu plus bas en Low Boat et garde aussi tes jambes tendues lorsque tu es en High Boat.

ATTENTION

Descends juste assez bas pour pouvoir maintenir la tension de ton ventre sans cambrer le dos.

BICYCLE CRUNCHES



Voir la vidéo



Allonge-toi sur le dos et touche tes tempes avec tes doigts. Tes genoux sont pliés en l'air. Soulève légèrement le haut de ton corps par rapport au sol. Amène maintenant ton coude droit vers ton genou gauche. Déplace ensuite ton coude gauche vers ton genou droit.

Variante plus facile : Pose les jambes au sol en alternance au lieu de les garder en l'air.

ATTENTION

Tourne le haut du corps vers les genoux. Tes omoplates restent en l'air.



**Strong
core,**

**strong
foundation**



Donne tout ce que tu as !

TES EXERCICES

EXERCICE	DURÉE / RÉP.	PAUSE	SÉRIES
Forearm Plank Rock	40 s	20 s	3
Bird Dog	15 répétitions (par côté)	60 s	3
ISO Crunch	15 répétitions (par côté)	60 s	3
Lateral Plank Walk	40 s	20 s	3
Tabletop Leg Press	>30 s	/	1

CONSEIL

Nos séances d'entraînement renforcent tes muscles abdominaux, mais ton alimentation est tout aussi cruciale pour un milieu du corps bien dessiné. Détermine tes besoins énergétiques quotidiens et adapte ton alimentation à ton objectif personnel. Nos délicieuses recettes fitness t'y aideront !



ISO CRUNCH



[Voir la vidéo](#)



Démarre allongé sur le dos. Coince le rouleau en mousse entre ton coude droit et ton genou droit. Maintenant, soulève ton bras gauche et ta jambe gauche du sol. Rapproche ton coude et ton genou gauches l'un de l'autre, puis éloignes l'un de l'autre. Change de côté après chaque série.

Variante plus facile : Pose Une jambe au sol et travaille uniquement avec le bras.

ATTENTION

Le bas de ton dos reste au sol. Expire en rapprochant ton coude et ton genou.

LATERAL PLANK WALK



[Voir la vidéo](#)



Mets-toi en High Plank (planche haute). Maintiens tes pieds rapprochés.
Déplace-toi sur le côté en alternant les pas avec les bras et les jambes.
Fais toujours quatre pas vers la gauche puis vers la droite.

Variante plus facile : Mets-toi à quatre pattes et décolle tes genoux du sol.
Déplace-toi sur le côté en alternant les pas avec les bras et les jambes.



Accorde-toi une pause

Détends-toi et profite de ton jour de repos. Si tu veux rester actif, effectuer un entraînement de mobilité est tout à fait indiqué.



CONSEIL

Prends régulièrement le temps d'effectuer des entraînements de mobilité, que ce soit pendant ton jour de repos ou avant ton entraînement.

Une bonne mobilité te permet d'effectuer un exercice dans toute son étendue. Si tu manques de mobilité dans une articulation à un moment donné, les autres facteurs impliqués dans le mouvement seront également affectés. Tes muscles, tes fascias, mais aussi ta force, ton endurance, ta coordination et ta stabilité peuvent en souffrir. Le risque de blessure est également accru, alors voilà autant de bonnes raisons d'effectuer des entraînements de mobilité !





Le compte à rebours est lancé

Aujourd'hui, c'est le dernier jour et nous t'avons préparé quelque chose de très spécial. Notre séance Compte à rebours vise à t'amener à dépasser tes limites personnelles. Tu fais 10 répétitions du premier exercice, 9 du deuxième et ainsi de suite jusqu'à ce que tu arrives à 1. Et tu ne fais pas de pause entre les exercices. Une fois la première série terminée, tu peux récupérer pendant 60 à 90 secondes. Ensuite, continue avec la série suivante. Effectue le plus grand nombre de séries possible. Combien parviens-tu à en faire ?

TES EXERCICES

EXERCICE	DURÉE / RÉP.	EXERCICE	DURÉE / RÉP.
T-Plank	10 répétitions (par côté)	Bicycle Crunches	5 répétitions (par côté)
Hyper- extensions	9 répétitions	Lateral Plank Walks	4 répétitions (par côté)
Military Plank	8 répétitions (par côté)	Dead Bug	3 répétitions (par côté)
ISO Crunch	7 répétitions (par côté)	Elbow Plank	2 x 30 s
Bird Dog	6 répétitions (par côté)	Tabletop Leg Press	1 fois aussi longtemps que tu le peux





CONSEIL

Notre L-carnitine est ton partenaire idéal pour les entraînements intenses. La L-carnitine est un composé protéique semi-essentiel de deux acides aminés essentiels que sont la méthionine et la lysine. La fonction principale de la L-carnitine est de transporter les acides gras à longue chaîne vers les mitochondries, les « centrales électriques de la cellule », où ils sont convertis en énergie. La L-carnitine se trouve presque exclusivement dans la viande et les produits laitiers. Si tu as un régime végétarien ou vegan, tu consommes rarement de la L-carnitine dans les aliments naturels que tu ingères. C'est pourquoi nous employons des gélules à enveloppe purement vegan, fabriquées à partir de cellulose naturelle. Il suffit de prendre 3 gélules le matin ou avant une séance d'entraînement avec suffisamment de liquide.

Quelle est la prochaine étape ?

C'est fait ! Tu as tenu ton entraînement pendant 7 jours et tu as bien sollicité tes muscles abdominaux. Sois fier de toi ! Tu n'es probablement pas surpris de voir que le chemin vers des muscles abdominaux puissants n'est pas encore terminé. Ce n'est que le début ! Atteindre ton objectif nécessite du temps et un entraînement régulier.



COMMENT CONTINUER À T'ENTRAÎNER ?

Complète tes séances avec ces exercices et utilise-les comme finisher. Il est préférable de les effectuer 2 à 3 fois par semaine. Choisis tes séances d'entraînement et exercices préférés et pense à les faire varier, car ils font travailler des zones différentes de tes muscles abdominaux.

Essaie d'augmenter l'intensité de ton entraînement au fil du temps. Comment faire ? Maintiens un exercice plus longtemps, fais plus de séries, opte pour une variante d'exercice avancée ou essaie un exercice complètement nouveau.

Voici comment rendre ton entraînement plus intensif :

Entraîne-toi pendant 50 secondes par série au lieu de 40 et repose-toi pendant 10 secondes.	Augmente le nombre de répétitions de 5.	Pour les planches, soulève une jambe du sol en alternance.
Regarde à nouveau le catalogue d'exercices et opte pour la variante avancée.	Fais chaque exercice pendant 4 séries au lieu de 3.	Remplace 2 à 3 exercices par de nouveaux exercices. <u>Tu trouveras des exemples ici.</u>

Tu as envie d'en faire plus ? Tu trouveras plus d'inspiration et d'autres séances [ici](#).